

# **BEM-ESTAR SUBJETIVO E SATISFAÇÃO COM A VIDA: UM ESTUDO DE SUA RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADES ESPORTIVAS**

*SUBJECTIVE WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION: A STUDY ABOUT ITS RELATION WITH PHYSICAL ACTIVITIES PRACTICE*

*BIENESTAR SUBJETIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA: UN ESTUDIO DE SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS*

Suzete Antonieta Lizote<sup>1</sup>  
Fernanda Letícia de Souza<sup>2</sup>

## **Resumo**

Este estudo tem como objetivo relacionar o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida com a prática de atividades esportivas de estudantes de graduação em Educação Física. A pesquisa é de natureza básica, quantitativa e descritiva. A população esteve composta por 154 estudantes de graduação do Curso de Educação Física de uma universidade de Santa Catarina, da qual se obteve uma amostra de 84 respondentes. Os dados foram coletados através da aplicação de um questionário de autopreenchimento e com base em Albuquerque e Tróccoli (2004) foi utilizada uma escala para avaliar o bem-estar subjetivo, dividido em afeto positivo, negativo e satisfação com a vida. Os resultados obtidos demonstraram que o desenvolvimento de atividades físicas se relaciona significativamente com o aumento do afeto positivo e a diminuição do afeto negativo. Por sua parte, não mostrou diferenças quanto à satisfação com a vida. Entretanto, quando se avaliam os afetos com base em categorias de satisfação com a vida, se constata que os afetos positivo e negativo têm associação com os que declaram ter alta ou muito alta satisfação com a vida.

**Palavras-chave:** Bem-estar. Satisfação. Atividades físicas.

## **Abstract**

This study aims to relate subjective well-being and life satisfaction with sports activities of undergraduate Physical Education students. The research is basic, quantitative and descriptive in nature. The population consisted of 154 undergraduate students of the Physical Education Course of a university in Santa Catarina, resulting in a sample of 84 respondents. Data were collected by applying a self-report questionnaire and, based on Albuquerque and Tróccoli (2004), a scale was used to measure subjective well-being divided into positive, negative affect and life satisfaction. The results showed that the development of physical activities is significantly related to the increase of positive affect and the decrease of negative affect. For its part, it showed no differences in satisfaction with life. However, when measuring affects based on life satisfaction categories, positive and negative affect are associated with those who report high or very high life satisfaction.

**Keywords:** Well-being. Satisfaction. Physical Activities.

## **Resumen**

Este estudio tiene el objetivo de relacionar el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida con la práctica de actividades deportivas de estudiantes de pregrado en Educación Física. Esta es una investigación de naturaleza básica, cuantitativa y descriptiva. La población estuvo compuesta por 154 estudiantes de pregrado del Curso de Educación Física de una universidad del estado de Santa Catarina (Brasil), de la cual se obtuvo una muestra de 84 participantes. Los datos se recolectaron por medio de la aplicación de un cuestionario de autollenado y, sobre la base de los aportes de Albuquerque y Tróccoli (2004), se utilizó una escala para evaluar el bienestar subjetivo,

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física da UNINTER. Doutora em Administração e Turismo. Professora nos cursos de Graduação em Ciências Contábeis e no Programa de Pós-Graduação - Doutorado e Mestrado em Administração na Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI. E-mail: lizote@univali.br.

<sup>2</sup> Professora especialista dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Internacional – UNINTER. E-mail: fernanda.sou@uninter.com.

dividido en afecto positivo, negativo y satisfacción con la vida. Los resultados demostraron que el desarrollo de actividades físicas se relaciona significativamente con el aumento del afecto positivo y la disminución del negativo. A la vez, no se constataron diferencias en cuanto a la satisfacción con la vida. Sin embargo, cuando se evalúan los afectos sobre la base de categorías de satisfacción con la vida, se constata que los afectos positivo y negativo se asocian a quienes declaran tener alta o muy alta satisfacción con la vida.

**Palabras-clave:** Bienestar. Satisfacción. Actividades físicas.

## 1 Introdução

O ser humano, salientam Santana e Godin (2016), vive e se expressa através de suas emoções. O processo de equilíbrio dessas emoções e a forma como são expostas denomina-se regulação emocional. É por meio desta que as pessoas se baseiam na escolha de respostas e se adaptam às diversidades da vida.

Uma das principais razões de afastamento do trabalho, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), é a depressão, sendo este um distúrbio mental relacionado diretamente com o bem-estar subjetivo das pessoas. Este é um dos motivos do aumento de visibilidade deste tema dentro das empresas e como tópico de diversas pesquisas.

O conceito de bem-estar envolve um processo subjetivo, que dificulta a sua definição. Ele está sujeito às influências de forças internas e externas ao ambiente laboral, pessoal e familiar, podendo afetar a saúde física e mental, assim como interferir no comportamento pessoal e profissional (ONUSIC; MENDES-DA-SILVA, 2015).

As pessoas, desde a antiguidade, buscam o ideal de perfeição do corpo humano e da beleza, assim como o bem-estar e a saúde. Do surgimento das primeiras academias esportivas, até os modelos atuais de grandes franquias dedicadas a esse segmento, a demanda por seus serviços só aumenta. O Brasil ocupa o segundo lugar em crescimento do segmento de academias esportivas no mundo. (SIMONASSI; SILVA, 2015).

A prática de atividades físicas é essencial tanto para o bem-estar físico, quanto o psicológico, pois seus efeitos refletem nas ações pessoais e profissionais dos indivíduos. Neste sentido, destaca-se a pesquisa do *US Department of Health and Human Services* (2018), que se reporta aos custos do sedentarismo, evidenciando que um funcionário sedentário falta ao trabalho 30% mais e gera 40% mais despesas com saúde para a empresa, do que um funcionário que pratica exercícios físicos. O estudo apresenta também os benefícios do incentivo à ginástica e aponta que um funcionário engajado num programa regular de atividades físicas tem um índice 30% maior de produtividade e registra uma motivação para o trabalho 40% maior do que um funcionário sedentário.

Diante deste contexto, este estudo tem como objetivo geral relacionar o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida com a prática de atividades esportivas, buscando responder ao seguinte questionamento: qual a relação entre o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida e a prática de atividades físicas esportivas em estudantes de graduação em Educação Física?

Como direcionamento para responder tal questão, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos: realizar levantamento bibliográfico sobre a temática abordada e mensurar o bem-estar subjetivo com base na escala proposta por Albuquerque e Tróccoli (2004).

A presente pesquisa é de natureza básica, como apontam Prodanov e Freitas (2013, p. 51), ela “[...] objetiva gerar conhecimentos novos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista. Envolve verdades e interesses universais [...]”, ou seja, pretende-se gerar novos conhecimentos a partir de uma investigação, ou uma melhoria da compreensão de fenômenos já estudados anteriormente.

Do ponto de vista da abordagem do problema, considera-se uma pesquisa quantitativa. Segundo Prodanov e Freitas (2013), a pesquisa quantitativa é aquela que busca quantificar, ou seja, transformar as informações em números, para depois classificá-las e analisá-las, por meio de técnicas estatísticas.

Quanto ao seu objetivo, ela é descritiva, pois registrou e analisou os dados sem a interferência do pesquisador, ou seja, tentou descobrir se há ou não relação entre os fenômenos analisados por meio de variáveis. Prodanov e Freitas (2013, p. 52) definem a pesquisa descritiva como sendo aquela que “[...] visa a descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados [...]”. Assume, em geral, a forma de levantamento.

Com relação aos procedimentos técnicos, foram adotados os métodos de pesquisa bibliográfica e de levantamento (*survey*). Como define Severino (2007, p. 122), a pesquisa bibliográfica “[...] é aquela que se realiza, a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses e etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhadas por outros pesquisadores e devidamente registrados”. Esse tipo de procedimento em pesquisa se dá após a escolha do tema e é uma forma de revisão de literatura para que o pesquisador se aprofunde no tema; permite analisar o fenômeno de diversos pontos de vista já estudados anteriormente.

O material para o estudo foi obtido através de um questionário de autopreenchimento aplicado pessoalmente nas salas de aula, nos meses de setembro e outubro de 2018, aos discentes de graduação em Educação Física de uma universidade de Santa Catarina.

A partir da revisão da literatura, a delimitação do marco teórico indica que a identificação dessas dimensões ainda é um tema pouco explorado com estudantes de Educação Física. Para a comunidade acadêmica é uma oportunidade de aprofundar conhecimentos na área de gestão de pessoas, assim como evidenciar para as pessoas a importância da prática de atividades físicas.

## **2 Desenvolvimento**

### **2.1 Bem-estar subjetivo**

Os estudos sobre bem-estar subjetivo iniciaram por volta da década de 60. Inicialmente, a satisfação das necessidades estava mais relacionada aos bens e recursos materiais, na qual eram priorizados os ganhos monetários e os bens e serviços que o dinheiro poderia comprar. Com o passar do tempo, verificou-se que existiam outros aspectos que determinavam o bem-estar, como as relações sociais e familiares, a saúde, a satisfação no trabalho, a autonomia, entre outros (RIBEIRO; GALINHA, 2005).

Giacomoni (2004, p. 43), ao conceituar o bem-estar subjetivo, afirma que “perspectivas atuais definem o bem-estar subjetivo como uma ampla categoria de fenômenos que inclui as respostas emocionais das pessoas, domínios de satisfação e os julgamentos globais de satisfação de vida”. Neste sentido, Albuquerque e Tróccoli (2004) argumentam que o conceito de bem-estar subjetivo é complexo e compreende uma dimensão cognitiva e uma afetiva, envolvendo outros conceitos e dimensões de estudo como emoções negativas, positivas e qualidade de vida.

Sendo assim, notam-se duas dimensões a serem estudadas: a emocional e a cognitiva. A emocional frisa nos afetos positivos e negativos, já a cognitiva fala sobre a satisfação com a vida. Segundo Albuquerque e Tróccoli (2004, p. 154), a dimensão emocional é descrita do seguinte modo:

Afeto positivo é um contentamento hedônico puro, experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. É um sentimento transitório de prazer ativo; mais uma descrição de um estado emocional do que um julgamento cognitivo. Afeto negativo refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes.

Enquanto o componente de afeto se refere a aspectos emocionais, o componente cognitivo diz respeito aos aspectos racionais e intelectuais, conforme esclarece Cachioni (2017, p. 341). “A dimensão satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa; uma avaliação sobre a vida de acordo com um critério próprio. O julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido”.

Para os pesquisadores, o interesse vai além da descrição dos atributos de pessoas felizes ou até mesmo das correlações de características demográficas com níveis de bem-estar subjetivo. Para Siqueira e Padovam, (2008, p. 202), “O esforço atual dos pesquisadores está orientado pela busca de compreensão do processo que sustenta a felicidade”.

Entre os conceitos sobre este assunto, todos eles estão fortemente relacionados à felicidade e à satisfação com a vida. Siqueira e Padovam (2008, p. 202) descrevem o conceito de bem-estar subjetivo como:

[...] o conceito de BES articula duas perspectivas em psicologia: uma que se assenta nas teorias sobre estados emocionais, emoções, afetos e sentimentos (afetos positivos e afetos negativos) e outra que se sustenta nos domínios da cognição e se operacionaliza por avaliações de satisfação (com a vida em geral, com aspectos específicos da vida como o trabalho).

O nível de bem-estar subjetivo dos indivíduos consegue ser mensurado através de alguns métodos. Para que seja demonstrado um bom nível de bem-estar subjetivo, a pessoa a ser estudada deverá ter um nível elevado de satisfação com a vida, poucos momentos de afetos negativos e um alto grau de afeto positivo em sua vida (SIQUEIRA; PADOVAM, 2008). Desta forma, conforme Zanon (2013), o bem-estar subjetivo demonstra que, mesmo as pessoas que possuam afetos positivos, também se sentem tristes, culpadas, deprimidas, mostrando assim, que houve afetos negativos em alguns momentos de sua vida.

Quanto ao período que deve ser levado em consideração para entender o nível de bem-estar subjetivo das pessoas, Albuquerque e Tróccoli (2004, p. 154) afirmam que:

As medidas de BES podem ser relatos globais de um longo período, baseados na memória, ou experiências momentâneas. Para a maioria das pessoas, o passado e o futuro são mais importantes do que o instante presente, o que significa que alguns incidentes podem ser desagradáveis quando são experimentados, mas, podem ser percebidos de maneira positiva quando terminam. Um episódio que termina bem é mais provável de ser lembrado positivamente, independente de quão desagradável ele foi anteriormente.

Albuquerque e Tróccoli, (2004, p. 153) explicam que “O método mais usual de mensuração do bem-estar subjetivo consiste no uso de auto relato onde o indivíduo julga a

satisfação que possui com relação a sua vida e relata a frequência de emoções afetivas recentes de prazer e desprazer”. Para os autores, o autorrelato é a maneira mais apropriada para se ter um resultado efetivo, já que somente o próprio indivíduo pode experimentar seus prazeres e desgostos e poderá julgar se está satisfeito com sua vida.

Siqueira e Padovam (2008) argumentam que para ser demonstrado um bom nível de bem-estar, a pessoa a ser estudada deverá ter um nível elevado de satisfação com a vida, poucos momentos de afetos negativos e um alto grau de afeto positivo em sua vida.

### **3 Análise dos resultados**

O questionário de autopreenchimento foi aplicado pessoalmente nas salas de aula, aos discentes de graduação em Educação Física de uma universidade de Santa Catarina. A população foi composta por 154 estudantes, resultando em uma amostra de 84 respondentes. Dos 84 respondentes, 51 praticam atividades físicas regularmente e 33 não praticam nenhuma atividade física.

O questionário buscou identificar o bem-estar subjetivo com base na escala desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004). Esta escala é composta por 62 itens associados a uma escala do tipo likert, na qual o número 1 corresponde a “nem um pouco” e o 5 refere-se a “extremamente”. Os itens foram divididos em três componentes, sendo que 21 itens representam componentes de afeto positivo, 26 de afeto negativo e 15 de satisfação com a vida.

A base de dados foi composta por 84 respondentes dos 62 itens que compõem o EBES. Para a base total, houve 32 dados faltantes, os quais foram preenchidos pela média do item.

Inicialmente foram avaliadas se as quinze afirmativas que compõem a satisfação com a vida estavam correlacionadas a um único fator. Com esse procedimento se constatou que três afirmativas tinham cargas fatoriais significativas em outros fatores. Elas foram: Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida (51); Mudaria meu passado se eu pudesse (52); e, Minha vida poderia estar melhor (58). Assim sendo, tomaram-se apenas os outros 12 itens como representativos da satisfação com a vida dos estudantes.

As análises dos dados foram realizadas considerando a média geral para os aspectos positivos, os aspectos negativos e a satisfação com a vida, mensurados conforme o EBES por 21, 26 e 12 itens respectivamente. Com esses valores realizaram-se análises de variância (Anova), uma vez que essa técnica é robusta para a falta de normalidade e de

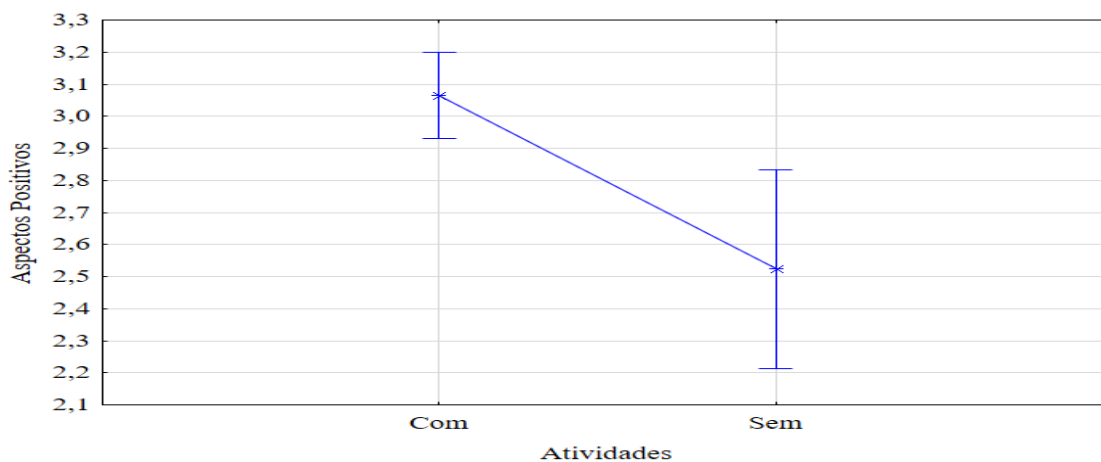
homocedasticidade (HARRIS, 1975) e para tanto se usou como preditor o fato de os respondentes desenvolverem ou não alguma atividade física.

Os valores de média da satisfação com a vida foram categorizados usando o quartil inferior, a mediana e o quartil superior. Desse modo se separaram quatro grupos que se denominaram como de muito baixa (MB), baixa (B), alta (A) e muito alta (MA) satisfação. Tais categorias utilizaram-se como preditores dos aspectos positivos e negativos.

Para todos os procedimentos realizados foram utilizados a planilha eletrônica Excel® e o software estatístico Statistica®. Realizada a Anova com os aspectos positivos, constatou-se que existem diferenças significativas entre as pontuações médias dos estudantes que realizam algum tipo de atividade física e aqueles que não desenvolvem. Na Figura 01, se exibem as diferenças e se destaca o valor do estatístico F e sua significância ( $p=0,002$ ). Observa-se na figura que os discentes que realizam alguma atividade pontuam mais alto nos itens que descrevem os aspectos positivos.

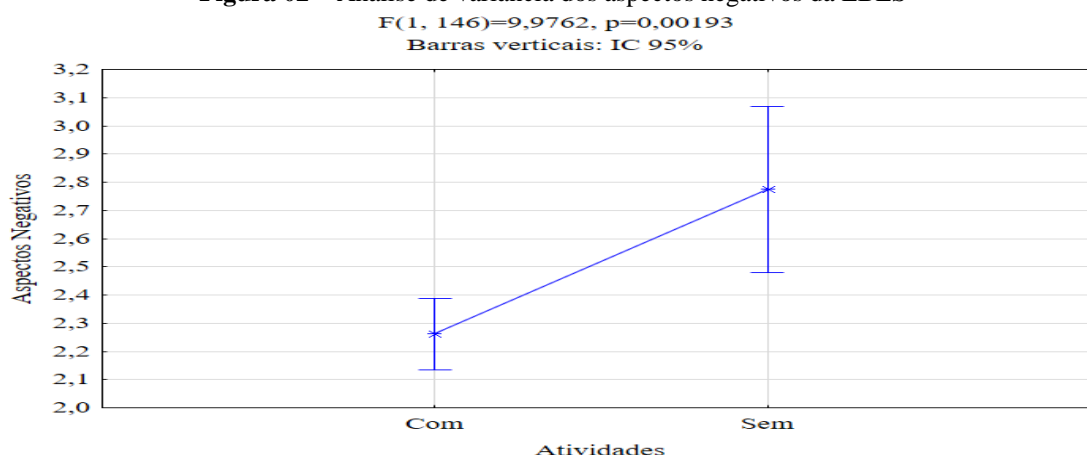
**Figura 01** – Análise de variância dos aspectos positivos da EBES.

$F(1, 146)=10,020, p=0,00188$   
Barras verticais: IC 95%



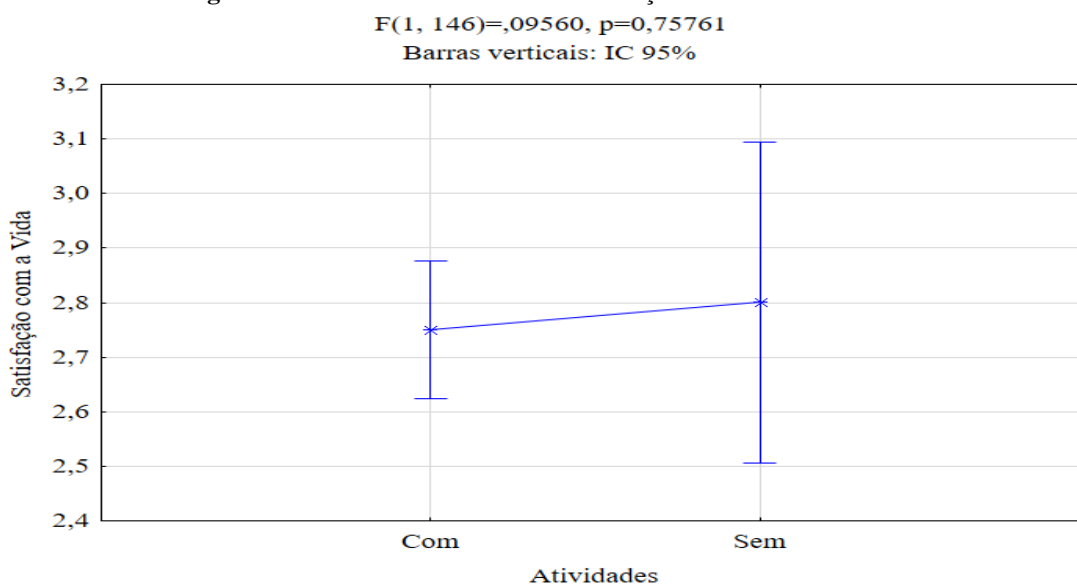
Na análise das pontuações médias dos aspectos negativos se procedeu do mesmo modo, isto é, usando como preditor o fato dos estudantes desenvolverem ou não alguma atividade física. O resultado mostra que aqueles respondentes que não realizam atividades físicas foram os que pontuaram significativamente mais alto ( $p=0,002$ ) nos itens que descrevem aspectos negativos, como se expõe na Figura 02.

**Figura 02** – Análise de variância dos aspectos negativos da EBES



Ao efetuar a Anova das médias da satisfação com a vida usando também o fato de os respondentes desenvolverem ou não atividades físicas, se constata que não existem diferenças entre eles. Na Figura 03 se apresenta esse resultado, onde se pode observar que o valor-p não é significativo.

**Figura 03** – Análise de variância da satisfação com a vida da EBES



Buscando avaliar se as diferenças encontradas para os aspectos positivos e negativos poderiam se relacionar com a satisfação com a vida, concluiu-se que neste tópico não houve diferenças em relação ao fato de os alunos desenvolverem ou não atividade física.

#### 4 Considerações finais

Nesta pesquisa sobre o bem-estar subjetivo e satisfação com a vida dos estudantes de Educação Física, pôde ser avaliada a importância de as pessoas praticarem alguma atividade



física como uma maneira de aumentar os afetos positivos e minorar os negativos. O estudo confirmou também a relação negativa entre esses dois componentes do bem-estar subjetivo.

Por outro lado, a satisfação com a vida não mostrou diferenças significativas entre os que praticam e os que não praticam atividades físicas regularmente. No entanto, quando se avaliou a relação entre os afetos positivos e negativos em associação com as categorias da satisfação com a vida, se constatou que o fato de estar satisfeito é determinante para o aumento dos afetos positivos e atua como um moderador dos afetos negativos.

As comprovações do relacionamento dos componentes do bem-estar subjetivo com a prática de atividades físicas confirmam a importância das atividades físicas tanto para o bem-estar psicológico quanto para o físico.

Considera-se de grande importância repetir esta pesquisa em ambientes laborais e, assim, consolidar ou não estes primeiros achados relativos ao bem-estar de acordo com o terceiro Objetivo do Desenvolvimento Sustentável (ODS 3), referido à saúde e bem-estar.

## Referências

ALBUQUERQUE, Anelise Salazar; TROCCOLI, Bartholomeu Tôres. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 153-164, agosto de 2004. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>.

CACHIONI, Meire *et al.* Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 340-351, maio 2017. DOI: [dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179](http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179)

GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. **Temas Psicol.**, Ribeirão Preto, v. 12, n. 1, p. 43-50, jun. 2004. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 29 jan. 2020.

HAIR JR, Joseph F. *et al.* **Análise multivariada de dados**. 6. ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

HARRIS, R. J. **A primer of multivariate statistics**. New York: Academic Press, 1975.

HARRIS, G. E.; CAMERON, J. E. Multiple dimensions of organizational and commitment as predictors of turnover intentions and psychological well-being. **Canadian Journal of Behavioral Science/Revue**, v. 37, n. 3, p. 159-169, 2005.

ONUSIC, Luciana Massaro; MENDES-DA-SILVA, Wesley. Orgulho de Ser Brasileiro Impacta o Nível de Felicidade? **Rev. Adm. Contemp.**, Curitiba, v. 19, n. 6, p. 712-731, dez. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-7849rac20151488>.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

GALINHA, Lolanda; RIBEIRO, J.L. Pais. História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 6, n. 2, p. 203-214, nov. 2005. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862005000200008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862005000200008&lng=pt&nrm=iso). Acessos em 29 jan. 2020.

SANTANA, Vitor Santos; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estud. Psicol.** v. 21, n. 1, p. 58-68, mar. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>.

SIMONASSI, Fabyola; SILVA, Jéssica Fernandes da. Gestão estratégica do endomarketing: um estudo de caso de geração de vantagem competitiva em academias esportivas. *Universitas: Arquitetura e Comunicação Social*, [s.l.], v. 12, n. 1, p.25-35, 17 jul. 2015. DOI: [dx.doi.org/10.5102/uc.v12i1.3306](http://dx.doi.org/10.5102/uc.v12i1.3306).

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2007.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 201-209, jun. 2008. DOI: [dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010](http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010).

US Department of Health and Human Services. **Programs and services**. 2018. Disponível em: <https://www.hhs.gov/programs/index.html> Acesso em: 16 jun. 2019.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 1998.

ZANON, Cristian *et al.* Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF**, Itatiba, v. 18, n. 2, p. 193-201, ago. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712013000200003>.